

Curso de Formação

“Body & Mind Chinarte – Chi Kung”

O conceito Body & Mind Chinarte é um sistema de exercícios físicos, respiratórios, mentais e energéticos que se unifica num propósito comum, a obtenção de Bem-Estar e de uma melhor Qualidade de Vida. Este novo sistema alicerça-se e inspira-se nas ciências holísticas, tendo por base o estudo das técnicas orientais de **Chi Kung e Tai Chi** realçando a sua fundamentação empírica em estilos tradicionais de grande riqueza cultural. Contudo, acentua o seu carácter inovador que deriva da aplicação do conhecimento científico Ocidental associado à área do Desporto. **A Formação em Body & Mind Chinarte, proporciona ao formando a abordagem do exercício físico segundo a perspectiva holística de corpo, mente e espírito.**

Objectivo Geral do Curso

Aplicar os Métodos de Body & Mind Chinarte – Chi Kung, no desenvolvimento de aulas de grupo ou personalizadas ginásios, Clubes da Saúde, lares de terceira idade, escolas, etc.

Objectivos Pedagógicos Específicos

No final do curso, os formandos deverão ser capazes de:

- Referir correctamente e de forma resumida, no que consiste o Body & Mind Chinarte;
- Enumerar, citando, sucintamente, todas as vantagens da prática do Body & Mind Chinarte;
- Executar, autonomamente, todos os exercícios dos vários métodos de Body & Mind Chinarte, obedecendo aos princípios base que definem o desenvolvimento correcto de cada exercício;
- Desempenhar, correctamente, funções de monitorização de terceiros, no âmbito das metodologias de Body & Mind Chinarte;
- Valorizar, citando, a importância dos planos específicos de prática de Body & Mind Chinarte, com recurso às directrizes estabelecidas no manual de formação do curso;
- Prescrever exercícios dos diferentes Métodos do Body & Mind Chinarte em actividades de grupo a indivíduos aparentemente saudáveis e a populações especiais, com elevados índices de eficácia e segurança;

Aplicações práticas

Este curso permite:

- Desenvolver programas multi-diferenciados de Body & Mind Chinarte nos planos desportivo, recreativo e lúdico, a utilizar em diferentes públicos, em contexto de ginásio, Clubes da Saúde, lares de terceira idade, escolas, etc., e em contexto individual ou de grupo.

Destinatários

Este Curso destina-se a portadores da Cédula PROCAFD, Directores Técnicos de Ginásios, Licenciados em Educação Física, Ciências do Desporto, e ao público em geral como forma de enriquecimento cultural e desportivo e de contributo para uma vida saudável.

Programas Body & Mind Chinarte

O sistema Body & Mind Chinarte está dividido em 7 Módulos, dos quais cinco são inspirados em técnicas Orientais de Chi Kung e dois em técnicas Orientais de Tai Chi Chuan.

(Todos os Programas estão homologados pelo IDP)

- Balance Breathing (25 horas / 5 créditos)
- Balance Chi (25 horas / 5 créditos)
- Balance Stretching (25 horas / 5 créditos)
- Balance Meditation (25 horas / 5 créditos)
- Energy Ball (25 horas / 5 créditos)

- Energy Motion (25 horas / 5 créditos)
- Power Chi (25 horas / 5 créditos)



Programa / Duração

O Curso de Body & Mind Chinarte - Chi Kung, é composto por 5 metodologias distintas:

Nº Módulo	Carga Horária	Denominação do Método	Programa
1	25h	Balance Chi	1.O Método Body and Mind Chinarte - Balance Chi; 2. Identificação de exercícios para aulas de grupo (Exercícios de Chi Kung - Os 18 exercícios da saúde); 3. Identificação de exercícios para aulas personalizadas (Exercícios para Stress, ansiedade etc) ; 4. Estratégias e princípios fundamentais na execução do exercício, tendo em atenção a tríade corpo-mente e espírito; 5. Metodologias de aulas de Grupo e Individual; 6. Princípios fundamentais na orientação de aulas de grupo; 7. Princípios fundamentais na orientação de aulas personalizadas; 8- Elaboração de Planos de Treino;

<i>Nº</i> <i>Módulo</i>	<i>Carga</i> <i>Horária</i>	<i>Denominação do Método</i>	<i>Programa</i>
2	25 h	Balance Stretching	1.O Método Body and Mind Chinarte- Balance Stretching; 2. Princípios de Mobilidade e Flexibilidade; 3. Princípios e Metodologia do Treino de Flexibilidade; 4. Identificação de exercícios para aulas de grupo ou personalizadas (Exercícios de Chi Kung - Os 10 estiramentos de Buda); 5. Exercícios de Estiramentos com auxílio de um bastão; 6. Metodologias de aulas de Grupo e Individual; 7- Elaboração de Planos de Treino;

<i>Nº</i> <i>Módulo</i>	<i>Carga</i> <i>Horária</i>	<i>Denominação do Método</i>	<i>Programa</i>
3	25h	Balance Breathing	1..O Método Body and Mind Chinarte - Balance Breathing; 2. A fisiologia do exercício aplicada nos exercícios respiratórios do método Balance Breathing; 3. O conceito de respiração; 4. Os diferentes tipos de respiração; 5. Exercícios de Chi Kung inspirados na Forma Siu Luohan; 6. Estratégias e princípios fundamentais na execução do exercício, tendo em atenção a tríade corpo-mente e espírito; 7. Metodologias de aulas de Grupo e Individual; 8- Elaboração de Planos de Treino;

<i>Nº</i> <i>Módulo</i>	<i>Carga</i> <i>Horária</i>	<i>Denominação do Método</i>	<i>Programa</i>
4	25h	Balance Meditation	<ol style="list-style-type: none">1..O Método Body and Mind Chinarte - Balance Meditation;2. O Conceito da filosofia Oriental e a Meditação;3. Diferentes tipos de Meditação;4. Identificação de circuitos de energia;5. Exercícios de Chi Kung inspirados no Dai Luohan;6. Aplicação dos exercícios no quotidiano;5. Estratégias e princípios fundamentais na execução do exercício, tendo em atenção a tríade corpo-mente e espírito;6. Metodologias de aulas de Grupo e Individual;7- Elaboração de Planos de Treino;

<i>Nº</i> <i>Módulo</i>	<i>Carga</i> <i>Horária</i>	<i>Denominação do Método</i>	<i>Programa</i>
5	25h	Energy Ball	<ol style="list-style-type: none">1..O Método Body and Mind Chinarte - Energy Ball;2. O Conceito da Teoria dos 5 Elementos da filosofia Oriental;3. Identificação de Pontos no corpo de activação da energia;5. Exercícios inspirados na Bola energética de Chi Kung;6. Aplicação dos exercícios no quotidiano;5. Estratégias e princípios fundamentais na execução do exercício, tendo em atenção a tríade corpo-mente e espírito;6. Metodologias de aulas de Grupo e Individual;7- Elaboração de Planos de Treino;

Certificação (direito a certificado e tipo de certificado emitido):

No final de cada Método o Formando será examinado, obtendo a aprovação receberá um Certificado de Formação Profissional emitido de acordo com a Portaria nº 474/2010, de 08 de Julho, e com os respectivos créditos determinados pelo IDP.

Aos formandos que tiverem realizado a avaliação em todos os Métodos, e obtido aproveitamento ser-lhes-á entregue um Diploma final de Curso “Body & Mind Chinarte ”

Pré-Requisitos de Inscrição

Para frequentar o curso os candidatos devem cumprir na globalidade as seguintes condições:

- Ter idade igual ou superior a 18 anos;
- Celebrar um contrato de formação com a entidade formadora;
- Fornecer cópias dos elementos de identificação pessoal (bilhete de identidade, número de contribuinte e número da segurança social) e do certificado de habilitações;
- Nas sessões práticas presenciais os formandos devem usar roupa e calçado confortável.

CrITÉRIOS de Selecção dos Formandos

Ordem de inscrição.

Local e Calendarização*

O Curso realiza-se nas seguintes cidades*:

- Coimbra - Centro Bebés à Vista - Rua General Humberto Delgado, 444
- Lisboa – Clube Nacional de Nataç o – Rua de S. Bento nº 209
- Porto - Gin sio da Cooperativa Nova Realidade - Monte dos Burgos: Praceta da Realidade (perpendicular   Rua de Diu) em S. Mamede Infesta

* Ver calendariza o em www.chinarte.com item CURSOS

Metodologia de Forma o e Avalia o

Forma o: Regime Presencial com complemento E-Learning.

M todos de Avalia o: Avalia o Diagn stica, Formativa e Sumativa realizada apenas pelo Formador.

T cnicas de Avalia o: Observa o e Formula o de Perguntas.

Regras de Assiduidade

Frequ ncia obrigat ria de 100% da dura o total do curso.

Homologa o do curso e refer ncias   acredita o:

Curso desenvolvido pela CHINARTE Escola de Forma o Profissional, entidade formadora acreditada pela DGERT. Curso homologado pelo IDP.

Enquadramento Legal:

Para efeitos da renovação da cédula de Profissionais Responsáveis pela Orientação e Condução de Actividades Físicas e Desportivas - PROCAFD, ao abrigo do disposto do Dec.-lei nº 271/2009 de 1 de Outubro, é obrigatória a frequência de formação com um mínimo de 125 horas (25 UC), conforme Despacho nº 5373/2011 de 29 de Março.